

籃球技術圖解

波·莫·切特林 弗·莫·法捷耶夫合著



人民体育出版社

內 容 提 要

這是一本供給初學籃球的人和一般籃球運動員學習和參考用的技術圖解，也可作為體育教員、籃球指導員教學和訓練的參考書。全書用蘇聯優秀籃球運動員的動作照片來說明籃球的各種基本技術，如：傳球、投籃、接球、運球、轉身、假動作以及位置移動與防守動作等動作的要求，圖下附有簡要解說。

原 本 說 明

書 名 БАКЕТБОЛ

著 者 П.М.ЦЕПЛИН И В.М.ФАДЕЕВ

出版者 ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
"ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"

出版地點
及 日 期 МОСКВА 1953

籃 球 技 術 圖 解

波·莫·切特林 合著
弗·莫·法捷耶夫
陳 文 彬 譯

人民體育出版社出版

北京崇文門外太廟宮

(北京市印刷出版業許可證出字第009號)

北京市印刷一廠印刷 新華書店發行

書號164 20千字 787×1092¹/₁₆

印張3⁸/₁₆ 定價(5)0.39元 印數1-25,000

1955年9月第1版第1次印刷

籃球技術圖解

基本技術直觀教材

波·弗·莫·切·特·林·合·著
陳·捷·文·彬·譯

人民體育出版社

目 錄

傳 球.....	6
投 籃.....	21
接 球.....	37
運 球.....	42
轉 身.....	44
假動作.....	47
位置移動與防守動作.....	52

共和國青年籃球隊獲得了第四名。這些錦標賽中的成績顯示了蘇聯的朋友和蘇聯一齊在進步。

從1948年到1950年，蘇聯男子籃球隊會不止一次地訪問了各人民民主國家。近年來，這些國家在籃球運動方面都有了很大的進步。在波蘭、匈牙利、捷克斯洛伐克的比賽以及在布拉格和布達佩斯舉行的國際青年錦標賽的比賽中，蘇聯運動員都經常獲得勝利。

1951年8月，蘇聯與各人民民主國家的籃球運動員，在柏林和第三屆世界青年與學生保衛和平聯歡節同時舉行的第十一屆世界大學生夏季運動會中，都獲得了巨大的成就，而蘇聯男女籃球隊都獲得了冠軍。男子隊總分爲396比200，女子隊爲424比101。第二名和以下的名次爲：男子隊是保加利亞、匈牙利、捷克斯洛伐克，女子隊是匈牙利、捷克斯洛伐克、保加利亞、波蘭。

蘇聯男子籃球代表隊，除了參加正式的國際錦標賽和表演賽以外，在1951年還訪問了中國、泰國，並進行了多場的朋友比賽。各場比賽中，蘇聯籃球隊以極大的優勢獲得了勝利。這些旅行不僅擴大了體育運動方面的聯系，並增強了蘇聯人民與這些國家人民之間的友誼。

1952年5月，在莫斯科舉行的歐洲女子籃球錦標賽，有十二個國家的女子代表隊參加（蘇聯、捷克斯洛伐克、匈牙利、波蘭、保加利亞、意大利、法國、瑞士、奧地利、羅馬尼亞、芬蘭、德意志民主共和國）。蘇聯女子代表隊在各場比賽中，都獲得了勝利，並在決賽中以52比29的結果戰勝了捷克斯洛伐克隊，於是第三次獲得了歐洲女子籃球冠軍的光榮稱號。

蘇聯的男女籃球運動員們獲得了高度的運動成就，在多年來，從沒有輸過一場球，這是什麼原因呢？

首先，應歸功於布爾什維克黨、蘇聯政府和偉大的斯大林對蘇聯開展體育運動的經常關懷。由於這種關懷與蘇聯人民物質福利的不斷增長，就給蘇聯爲改進後國青年一代的健康、全面訓練和身體鍛鍊等各方面創造了最有利的條件。蘇聯青年中央青年教育制度的無比優越性，對於我們運動員獲得優秀的運動成績來說，具有非常重大的意義。如集體主義精神、對所承擔事情的義務感和責任感、熱愛和忠誠於祖國等特點，這些就保證了蘇聯人民具有崇高的道德基礎，而這種基礎，最初在家庭、以後在中小學校、高等學校、生產部門或基

1948年12月27日，聯共(布)黨中央委員會頒佈了關於開展羣衆性的體育運動，並使蘇聯運動員在最近幾年內獲得最重要運動項目的世界冠軍的決議，這一歷史性的決議鼓舞了蘇聯所有的運動員。

各個籃球運動隊中，增加了幾萬個新的先進青年。在全蘇錦標賽中，各強隊的比賽也更加激烈了。蘇聯國家代表隊在所有的國際比賽中，都獲得了輝煌的勝利。

截至1951年，從事籃球運動的已超過了五十萬人，比賽前增加到五倍之多。籃球運動員所達到的這個指標，就是對黨和政府關懷青年的一個很好的回答。

1946年，在偉大的衛國戰爭結束以後，莫斯科的「建設者」男子隊和「莫斯科航空學院」女子隊首次出國。他們每一個隊在法國都進行了七次比賽，他們與巴黎和里昂以及其他城市代表隊所進行的比賽，都是在困難和生疏的條件下舉行的。在這十四場比賽中，蘇聯球隊都以壓倒的優勢獲得了勝利。男子隊平均每場贏30分，女子隊贏51分。那些第一次看到蘇聯運動員的法國運動評論家與籃球專家們，都給他們以極高的評價。蘇聯運動員籃球隊（當時是歐洲最強的球隊之一）的勝利，就顯示了蘇聯運動員高度的成就。

蘇聯籃球運動員進一步擴大了與其它國家的友誼聯系，很快地就參加了國際籃球協會，因而蘇聯的男子籃球代表隊參加了1947年在布拉格舉行的歐洲錦標賽。

蘇聯籃球運動員們光榮地經受了這次嚴重的考驗。他們與各國球隊所進行的六場比賽，均告勝利，並獲得了歐洲的冠軍。由下列的一些比賽結果，可以說明蘇聯球隊較之其它國家球隊有很大的優越性：最少的比分是贏14分（贏埃及隊），而其它各場比賽的結果，平均每場贏了25分以上。

1950年，蘇聯女子籃球代表隊參加了歐洲女子錦標賽。蘇聯的女子籃球隊與各國球隊所進行的七場比賽，全部獲勝，平均每場贏了47分，因而獲得了歐洲冠軍的金質獎章。

1951年，蘇聯男子籃球代表隊參加了在巴黎舉行的第七屆歐洲錦標賽，同時經受了一次艱難的考驗。在這次比賽中，他們與八個國家進行過比賽，最後再度獲得了歐洲冠軍的稱號。在決賽中，由於全體隊員高度頑強的意志和爭取勝利的信心，結果45比44，以一分之差戰勝了捷克斯洛伐克隊。保加利亞人民



伊·科茲夫
功勳運動員
蘇聯男子籃球隊隊長



斯·希德烏洛斯基
功勳運動員



弗·福拉索夫
運動健將



恩·奧斯捷普琴科
運動健將



恩·格爾希曼
運動健將



阿·庫茲涅佐夫
功勳運動員



奧·庫爾尼佐夫
功勳運動員



斯·斯特列茲涅夫
功勳運動員
榮獲第十一屆世界大學生夏季運動會冠軍稱號的蘇聯男子籃球隊指導

個農莊中成長起來，並逐漸發展着。此外，全年訓練、在比賽方法有着獨特風格的各蘇聯共和國球隊間經常的互相觀摩，教練員們在自己教學工作中運用蘇聯現代科學知識，所有這些都形成了歐洲所公認的最先進的蘇聯籃球運動。

蘇聯籃球運動具有下列幾個特點：

1. 不論在任何一次比賽，或在多日的較量中，運動員在進攻和防守中都表現出高度的積極性。
2. 運動員們極其友愛團結，每一個成員的利益都服從集體利益。
3. 在任何條件下，都能運用靈敏而靈活的新戰術，始終掌握了比賽的主動權。不論蘇聯代表隊以及國內許多實力較強的球隊中，基本進攻戰術是快速進攻打法。這要求在每場比賽的大部分時間都進行得很激烈，因而這就要求全隊隊員必須達到最大限度，在必要的情况下，全隊要善於運用逐步進攻打法，這時速度要稍稍降低一些，但戰術要比敵多樣化，而且具有攻擊性。
4. 多種多樣的技術，但並不追求動作的花樣，而是盡量發揮每



謝·茹拉夫
運動健將



伊·茹拉夫
功勳運動員



尤·格爾希曼
功勳運動員



尤·拉里奧諾夫
運動健將



阿·扎伊采夫
運動健將



謝·茹拉夫
功勳運動員



來·列舍特尼科夫

一瓶運動員的創造性。蘇聯運動員的技術與資本主義國家許多運動員的技術不同，在資本主義國家裏，技術是資本和個人的一種手段，而蘇聯運動員的技術是雙重性的，合理的，服從於利益的。5. 運動員高度的文化水平，堅忍不拔，有禮貌，尊敬對方，以及蘇聯人——共產主義社會的積極建設者與保持世界和平的戰士所具有的其他崇高的道德品質。

然而蘇聯籃球代表隊的運動員決不能滿足於已取得的成績，目標不是蘇聯隊人的性格！不要忘記蘇聯籃球隊在1947年歐洲錦標賽的決賽中，贏了捷克斯拉夫隊19分，而在1951年歐洲錦標賽中，以巨大的力量與意志，才贏了捷克斯拉夫隊1分。

因此，必須經常而細心地進一步提高優秀運動員的技巧以及一般籃球運動員的技術水平。

編寫這本書的目的在於闡述所出版的籃球技術直觀教材中的缺點，儘管只是局部地來彌補，它還是會起一定的作用。

學習基本技術時，必須遵循教學方法中循序漸進的原則，從簡



麥·列列高那那娃
功勳運動員
蘇聯女子籃球隊隊長



奧·果維里斯卡婭



奧·孔蘭開夫斯卡婭
功勳運動員



弗·蘭塔洛娃
功勳運動員



恩·瑪克西米里亞諾娃
運動健將



恩·瑪克西米里亞諾娃
運動運動員

單的動作逐步到更複雜的動作。先練習原地的動作，然後再練習跳起或在行進中的動作。本圖解的材料基本上是按這種循序漸進的原則來編排的。

當初學者很快就能掌握行進中的技術時，那麼就不必一定要他原地開始練習基本技術。

在這些電影圖片中，用單手做的示範動作，多半是用右手，只有在少數的圖片中才用左手。這是因為電影拍攝的技術條件所限制的緣故。在教練工作中，傳球與投籃必須在右手都練習，這就是說兩手都應當平均發展。

教練員和運動員必須記住，跳起單手傳球或投籃的動作，應當左右手都會，也就是說，右手投籃應為左腳起跳，左手投籃必須右腳起跳。運動員無論技術上達到了怎樣的程度，都不應停止基本技術的改進。那些已經很有把握掌握基本技術的運動員，還可以依照下列的方向來繼續改進技術。

1. 使左右手都掌握各種基本動作，做到兩手都具有同樣的熟練

程度。

2. 自己應學會在最大速度的行進中和跳起在空中時進行各種動作。

3. 擴大假動作應用的範圍，特別是行進中進行的假動作。圖片中拍攝的運動員是「蘇聯空軍」隊及1951年莫斯科市籃球冠軍隊「莫斯科空軍」籃球隊的健將們。其中參加拍攝的有：功勳運動員、同時也是1947年歐洲籃球冠軍的蘇聯代表隊隊長奧·納·阿列克塞耶夫（圖片21、22、23、25、29）和運動健將斯·阿·達拉索夫（圖片1、2、3、4、5、6、7、8、9、11、13、14、18、23）、依·恩·勃烈奧布拉克-斯基（圖片16、17、20、29、30、32、33、34、35、39、40、41、42、43、44、47、48、49、52）、勃·阿·勃爾斯（圖片10、15、19、24、25、31、44、45、50、51）、弗·格·安東諾夫（圖片12、15、17、27、30、37、38、39、40、41、43、44、45、46、47、50、51、52）。



奧·勃烈奧布拉克-斯基
功勳運動員

蘇聯第十一屆市界大學生夏季運動會冠軍隊教練員
蘇聯女子籃球隊教練員



尤·瑪克西米里亞諾娃
運動健將



特·茨伊謝耶娃
功勳運動員



弗·娜扎連科



恩·庫德洛娃
運動健將



阿·波塔洛娃



奇·斯德索克
運動健將



恩·奧爾加
運動健將

傳球



1. 雙手胸前傳球

1. 兩手持球的肩腰都同高，手指盡量分開。左（或右）腳開始前出。兩膝彎屈，以便保持身體的穩定。

2—4. 兩臂彎屈，在將球引向胸部的同時，手腕轉動（逆時針方向），左腳繼續前出。

5—6. 手腕轉動至手指與地面逐漸成垂直姿勢時，兩臂開始伸直。
7. 兩臂迅速伸直，加以手腕與手指的功力，將球向所需要的方向傳出，身體重心移到左腳上。

雙手胸前傳球是雙手傳球中最基本的動作，因為用這種動作可以在各種不同的距離進行最快而最準確的傳球。

當在與上體同高處接球時，運用這種傳球最為適宜。



2. 雙手低手傳球

低手傾球可以向前、向側、向後方傳出。

1. 側向同伴站立。如由身體右側向前傾球時，左腳在前，將球置於右下方靠近右腿處，上體稍向前傾。

2—3. 手持球稍向前移，左腳同時前出，開始做準備動作。上體向前傾斜

得還要低。

4—6. 與兩手將球在右跨旁拿向右方的同時，左腳要向前跨一大步，身體重心移到左腳上。再靠手腕和手指的助力，將球傳出。

7—8. 球出手後的姿勢。

這種傳球主要在下列情況時應用：在膝蓋以下接球或從地上拾起球後，來不及改變位置使用其它方法傳球以及在運球、急停和轉身之後都可運用。



3. 雙手低手向後傳球

1. 第一個動作要做成好像是向前傳球的樣子：兩臂用力前伸，上體前傾，一脚前出。

2. 兩臂迅速下擺，身體重心完全移到前出一腳上。

3—5. 在兩臂迅速向後擺動的同時，要利用手腕的力量，在跨步將球迅速向後傳出。

6. 球出手後的姿勢。

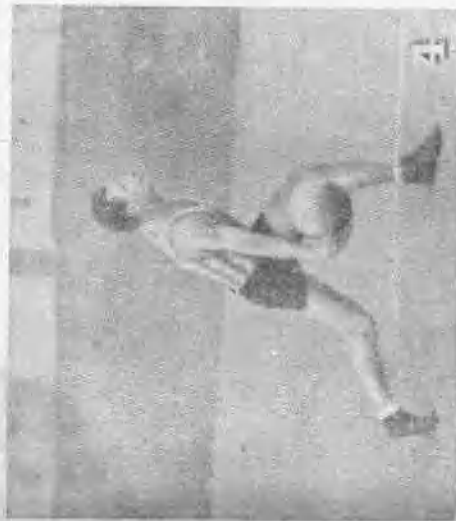
這種傳球的作用主要是使對方很難預料球出手的時刻和傳出的方向。一般說來，這種傳球運用在2—3公尺的短距離中。

原书缺页

原书缺页

原书缺页

原书缺页



8. 單手低手傳球

單手低手傳球可以向後、向側方傳出。

1. 為了向前傳球，手臂伸直，用屈腕動作使球緊貼着前胸。身體重心移到右腳（右腿彎屈）上，左腳前出。上體右轉，並稍向前傾。

2—5 與右手持球將球前送的同时，上體向左轉，身體重心移到左腳上。

當球經過左膝處時，則利用手腕與手指的助力，將球向前傳出。出球的高度，主要是由手腕來調節。

6. 出球後的姿勢。

在低處接球，同時距離對方很近，或在運球和急停後的轉身時，多使用這種方法。



9. 單手低手向後傳球

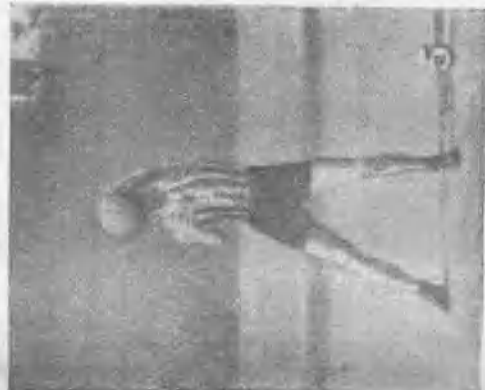
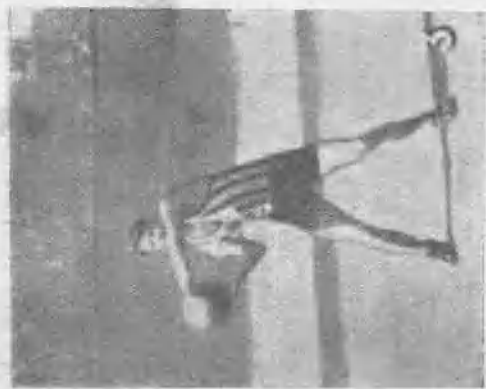
1. 兩腳開立，兩膝半屈，像其它傳球的動作一樣，兩手持球置於體前，這樣可使對方不知道下一步所要做的動作。

2. 兩手持球，上體稍向前傾。

3—6. 先持球靠近體前，將球轉動，使左手手腕和前腳掌球的上面（右手

繼續在下面托着球）。然後左手將球從左腿旁邊向後送，利用手腕的助力把球向後推出。

因為使用這種傳球不能看到自己的同伴，所以就要求動作精確。這種傳球方法，以作策應的中鋒隊員使用得最多。這種方法，適合於短距離3—4公尺的傳球。



10. 單手向側方傳球

1. 兩脚開立，兩膝半屈，兩手胸前持球。
- 2—3. 兩手持球，兩臂引向右側，同時上體右轉將球向側方轉動，為的是將球放在右手上。身體重心平均分落在兩脚上。
- 4—8. 以相反的動作將球持向左方，並稍微向上。先用兩手（圖10之4），

然後只用左手。在上體向左轉動，身體重心落在左脚上的同時，左臂伸直，利用手腕和手指的助力，將球向左側傳出。

這種傳球應該運用得非常快速而準確，因為控制球主要是依靠慣性的力量。在把球傳給同伴時，不要看着同伴（這樣就會使對方很難捉摸到自己的意圖）。中鋒運用這種傳球方法將球傳給沿邊綫向前跑動的同伴，最為有效。